



DIMANCHE 3 MARS 2024

AUDAX 25 KM

12e édition Boucle autour d'Ecouen.



Belloy en France



St Martin du Tertre



Plaine de France



St Martin du Tertre

"Il y a 230 ans naissait le télégraphe"

Cette année, nous vous amenons depuis Ecouen vers la plaine de France, pour rejoindre le berceau du télégraphe à Saint Martin du Tertre (95).

INFOS

Inscription : Envoyer un email à gpicot93@free.fr ou venir sur place 30 min avant le départ, avec numéro licence, club, lieu de résidence, certificat médical ou déclaration de prise de responsabilité

Tarif : 1 euro à régler sur place

Renseignements : gpicot93@free.fr ou 06 07 97 74 00

Aucun ravitaillement n'est fourni. Les participants doivent se munir de boisson, d'en-cas.



RV à 8h15

Gare Ecouen -Ezanville (95)

Départ à 8h45

Extrait règlement Audax Pédestres UAF <https://www.audax-uaf.com/presentation/reglements/marche/>

2.2 Les marcheurs doivent fournir, à l'inscription, la photocopie de la licence FFRandonnéePédestre ou d'une autre fédération pratiquant la marche, ou d'un certificat médical de moins d'un an qui portera la mention : «ne présente aucune contre - indication médicale à la pratique de la marche Audax». A titre exceptionnel pour les brevets d'une distance inférieure à 100 km, une déclaration de bonne santé avec prise de responsabilité établie par le marcheur, peut être acceptée.

3. Un brevet Audax pédestre n'est ni une course, ni une compétition, mais une épreuve de régularité et d'endurance. Les marcheurs doivent rester groupés «Partir ensemble, arriver ensemble» [derrière le capitaine de route et devant le serre file]. L'allure moyenne entre chaque contrôle est de 6 km/h. Les délais accordés pour effectuer les différents brevets Audax sont:

• 25 km : 5 h, arrêts compris - (04 h 10 de marche - 0 h 50 d'arrêt).

Les arrêts sont répartis en fonction du parcours et des points de ravitaillement.

6.3 Les marcheurs doivent se conformer strictement au code de la route et aux arrêtés en vigueur dans les communes traversées ; en particulier, respecter les feux de signalisation et se montrer prudent vis-à-vis des autres usagers de la route.

6.4 Les marcheurs ont l'obligation de revêtir sur route un gilet de signalisation fluorescent sur le dernier vêtement ou le sac à dos, de jour comme de nuit.